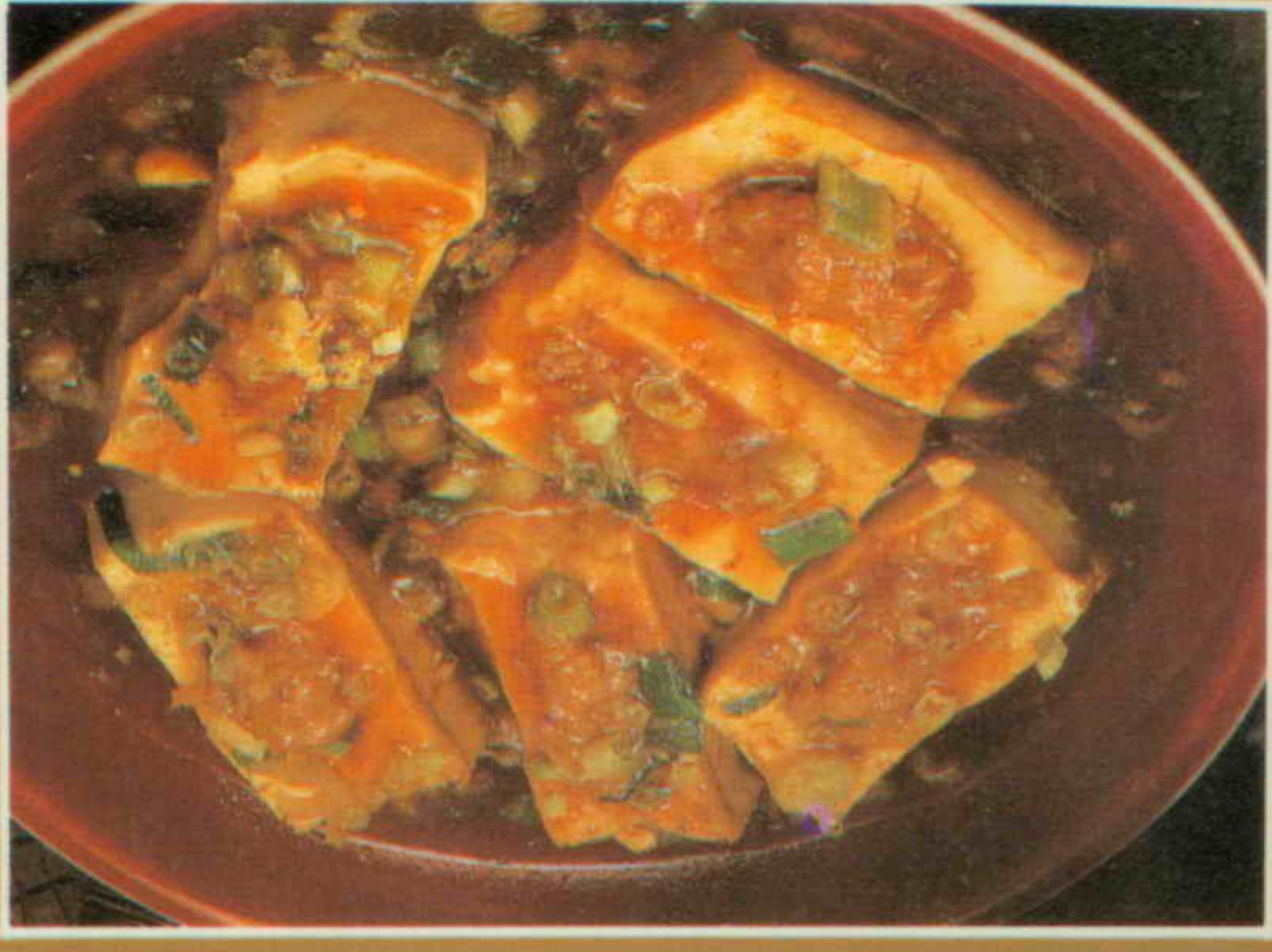


家常简餐



山东科学技术出版社

- 年菜精选
- 健康早餐
- 宵夜小吃
- 家常简餐
- 微波套餐
- 可爱点心
- 美味鲜汤
- 减重食谱



山东科学技术出版社

图字: 15-95-09
ISBN 7-5331-1619-4
TS · 115 定价: 13.15元

目录

CONTENTS

6 使用本书注意事项

星期日

- 9 冰糖蹄膀 小炒四季
柠檬鱼片 干贝冬瓜汤

星期一

- 17 油爆虾 辣炒软丝
东江镶豆腐 西洋菜鸡片汤

星期二

- 25 蒜烧牛腩 乡味肉豆
炸花枝丸 柴鱼带芽汤

星期三

- 33 回锅肉 干煸四季豆
姜汁小管 丸子津菜汤

星期四

- 41 三杯鸡 烩油菜花
鱼香茄子 番茄蛋花汤

星期五

- 49 苦瓜排骨 酱爆青椒
炸芙蓉蟹茸 紫菜汤

星期六

- 57 帝豆牛肉 粉丝烩白菜
清蒸尼罗河红鱼 青菜豆腐汤



使用本书注意事项

①分量标准:

1 杯=1 碗,约 240 毫升

1 大匙约 15 毫升

1 小匙约 5 毫升

②调味料可依各人口味斟酌增减分量。

③姜酒汁的做法:

葱 2 支拍扁切碎,姜末 2 大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 6~8 大匙,
全部混匀浸泡 20 分钟后即成。

④高汤的做法:

高汤(上汤)

瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 $3\frac{1}{2}$ 大碗,用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,再用纱布滤去渣滓即成。

清高汤

瘦猪肉 300 克、虾米 40 克、清水 1 大碗。肉洗净、切片,虾米用水浸泡 30 分钟;所有材料放在一起用大火蒸 40 分钟,再用纱布滤去渣滓即成。

素高汤

黄豆芽 600 克、香菇 150 克、清水 3 大碗。用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,并用纱布滤去渣滓即成。





冰糖蹄膀

材料：

蹄膀 1 个(约 500 克)、姜 1 块、卤味包 1 包。

调味料：

冰糖 20 克、酱油 5 大匙。

做法：

1. 蹄膀用沸水烫一滚去血水，用酱油浸泡 20 分钟。
2. 姜去皮、切片备用。
3. 起油锅入油 2 大匙，将蹄膀放入略炸，等外表上色后即起，放入小炖锅内。
4. 将酱油、冰糖、姜片、卤味包及清水加入炖锅，用小火炖 1 $\frac{1}{2}$ 小时即成。



小炒四季

材料：

四季豆 225 克、辣椒丝 $\frac{1}{2}$ 大匙、嫩姜丝 1 大匙。

调味料：

盐 1 小匙、糖 1 小匙。

做法：

1. 四季豆摘去蒂尾，洗净后切斜片。
2. 炒锅入油 4 大匙，用大火将辣椒丝、姜丝炒香，再倒下四季豆及调味料翻炒 1 $\frac{1}{2}$ 分钟后即可盛食。





柠檬鱼片

材料：

鳕鱼片 900 克。

调味料：

①姜酒汁 1 大匙、胡椒粉 $\frac{1}{3}$ 小匙、糖 1 小匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙。

②鲜凤梨屑 2 大匙、柠檬汁 $\frac{1}{2}$ 大匙、糖 3 大匙、盐 1 小匙、清水 1 碗、淀粉 1 大匙。

做法：

1. 鱼肉洗净擦干，切成薄片。
2. 将鱼肉放入搅拌均匀的①料中，腌 20 分钟。
3. 炒锅入油 6 大匙，将鱼肉煎到两面略呈金黄色，盛起。
4. 另用小锅将②料煮滚使稠，然后盛起淋到鱼片上即可。





干贝冬瓜汤

材料：

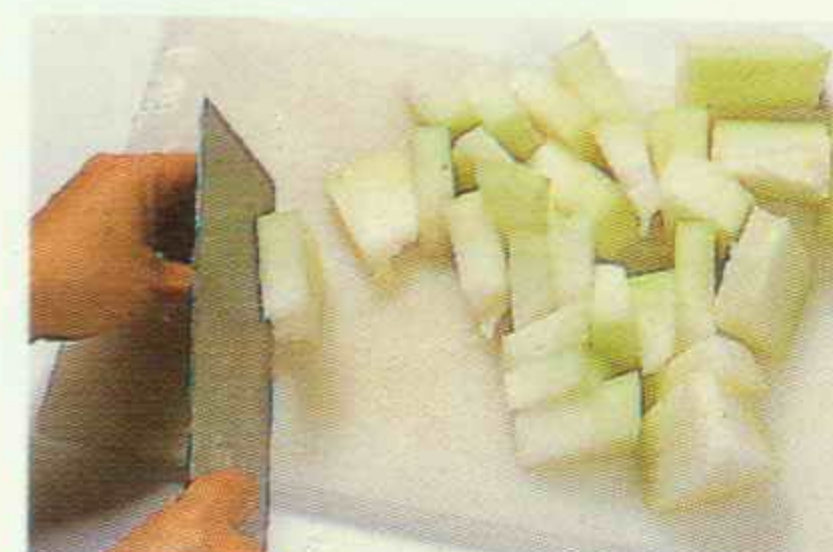
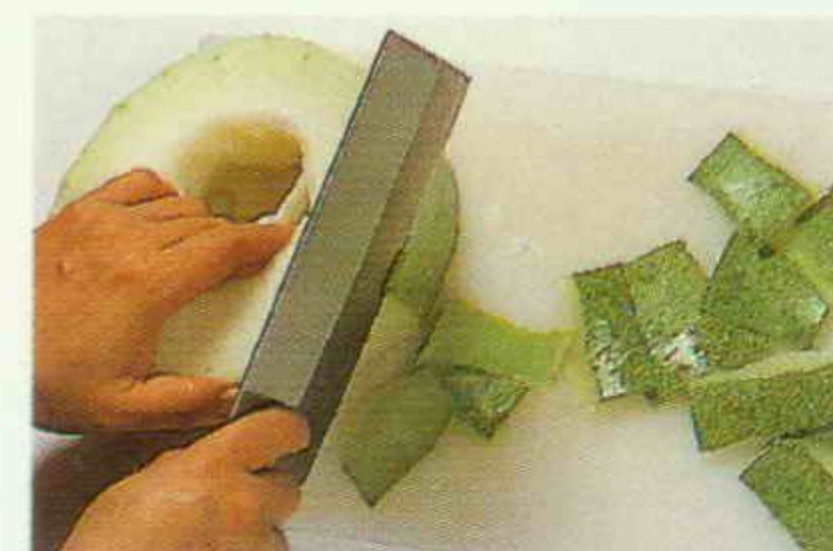
冬瓜 900 克、老姜 1 片、干贝 4 粒。

调味料：

盐 1 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 冬瓜去皮去籽、切片；干贝用清水加酒浸 4 小时。
2. 煮锅放下干贝、水 $2\frac{1}{2}$ 碗、姜一起煮滚后，再放下冬瓜续煮 25 分钟加盐即可食用。





油爆虾

材料：

剑虾 600 克、葱花 1 大匙。

调味料：

酱油 1 大匙、姜汁 1 大匙、盐少许、
酒 2 小匙。

做法：

1. 虾剪去头上尖刺及大脚，并挑去肠泥，洗净，吸干水分。
2. 将虾拌入葱花及调味料中腌 30 分钟。
3. 炒锅入油 4 大匙，放入腌好的虾，用大火快炒约 $1\frac{1}{2}$ 分钟，至炒锅中无汤汁即可盛起食用。





辣炒软丝

材料：

瓠瓜 1 条、辣椒丝 2 大匙、蒜末 1 大匙。

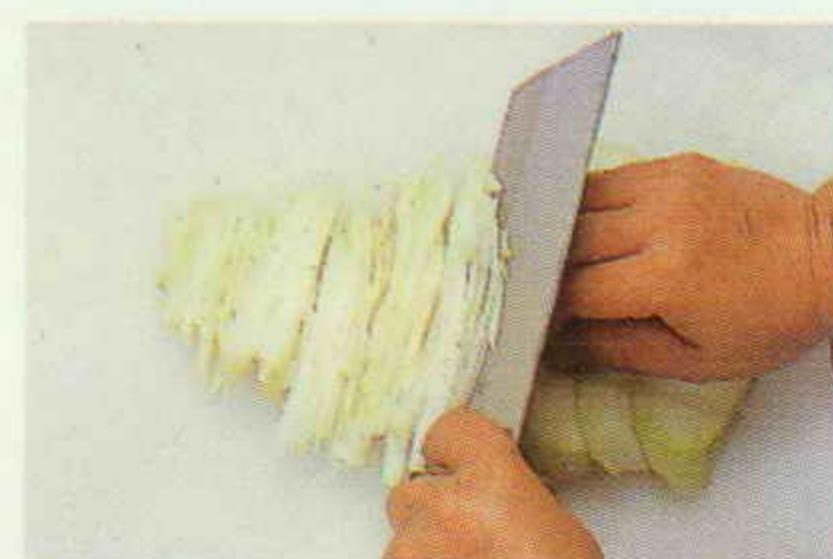
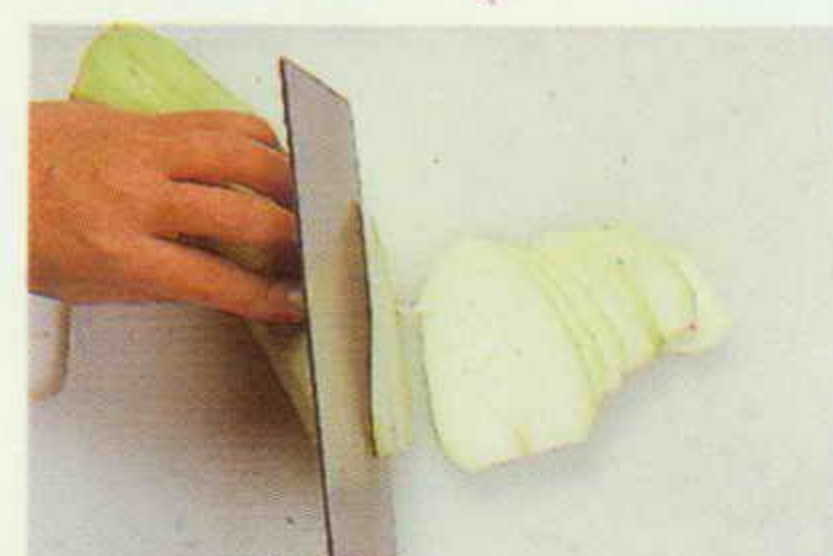
调味料：

①盐 1 小匙、糖 1 小匙。

②淀粉 1 大匙、水 2 大匙。

做法：

1. 瓠瓜去皮、洗净，切成长细丝。
2. 炒锅入油 6 大匙，先炒香辣椒、蒜末，再放入瓠瓜丝及①料，续以中火炒透。
3. 至瓠瓜丝全变柔软后，加入②料勾芡即可盛食。





东江镶豆腐

材料：

猪绞肉 150 克、豆腐 2 块、芹菜 1 支、葱 1 支。

调味料：

①盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 小匙、淀粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

②酱油 1 大匙、淀粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

胡椒粉少许。

做法：

1. 芹菜、葱切碎备用。
2. 每块豆腐等量切 4 片，每片约 1 厘米厚，排列于盘中，再以铁汤匙轻轻挖去中间小部分。
3. 将绞肉和①料、葱花一齐拌匀，填入挖空的豆腐中，再放入锅中加清水（水量与豆腐齐平）以小火焖煮 12 分钟，盛起置盘中。
4. 锅中的汤汁继续加热，加②料拌炒至微稠状，淋在豆腐上，再洒上芹菜末和胡椒粉即可。





西洋菜鸡片汤

材料：

鸡胸 1 个、香菇 6 朵、西洋菜 1 把、
高汤 6 杯。

调味料：

①盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、淀粉 1 小匙、酒 1 小匙。
白胡椒粉少许、麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 切开鸡胸去皮骨和筋，切片约 0.3 厘米厚，腌浸于①料中。
2. 香菇在温水中浸泡 20 分钟，然后沥干、去蒂、切丝；西洋菜洗净；胡椒粉与麻油预先置于汤碗中。
3. 高汤置锅中烧滚，放入香菇煮 2 分钟，再加入鸡片并用筷子挑开；等汤再滚，加入西洋菜后，立刻倒入汤碗中即可。



蒜烧牛腩

材料：

牛腩 600 克、青蒜 300 克。

调味料：

醋 $\frac{2}{3}$ 杯、盐 1 小匙、酱油 4 大匙、冰糖 5 大匙。

做法：

1. 牛腩洗净切块，用醋及盐腌置 20 分钟，入油锅，以中火炸至表面略黄即捞起备用。
2. 取一快锅，底层先铺一层青蒜，再一层牛肉、一层青蒜地交互铺叠，最上层也要铺青蒜，完成后锅中加入酱油、冰糖、水 1 杯及原先腌牛腩的腌料。
3. 小火烧煮 30 分钟即成。





乡味肉豆

材料：

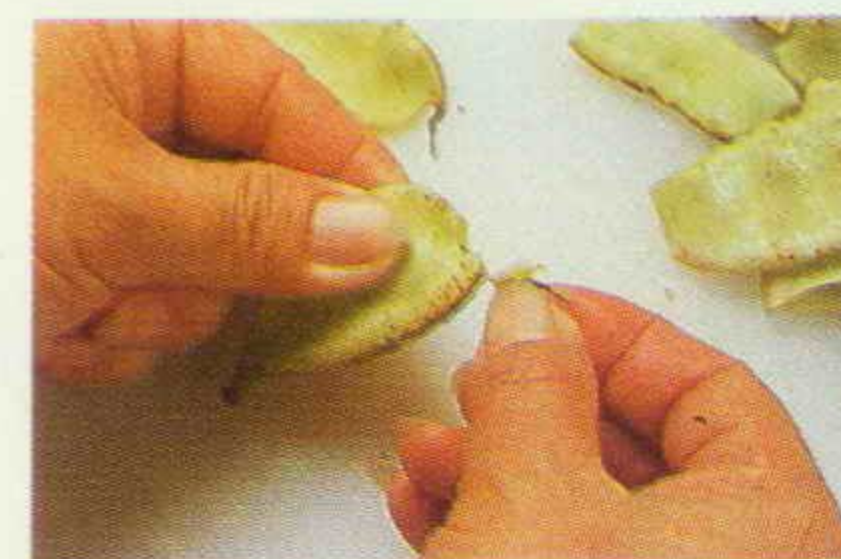
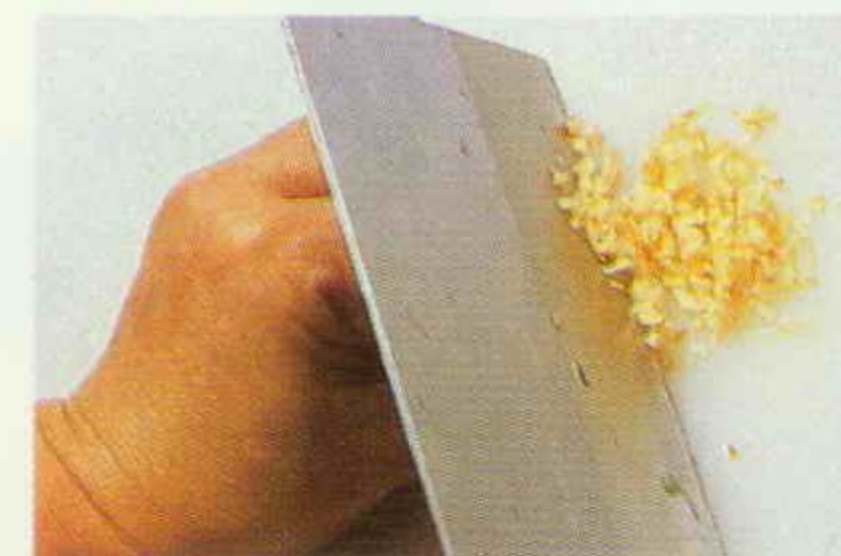
肉豆 300 克、姜末 1 小匙、蒜 1 小匙、辣椒末 1 小匙。

调味料：

盐 1 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 肉豆去蒂尾及荚筋、洗净。
2. 炒锅入油 4 大匙，放入姜、蒜、辣椒炒香，然后倒入肉豆续炒，火不要太大，加盖略焖 1 分钟左右。
3. 再放入调味料续炒 1 分钟即可。





炸花枝丸

材料：

花枝丸约 20 粒、蛋黄 2 个、面粉 $\frac{1}{2}$ 碗。

调味料：

椒盐或番茄酱适量。

做法：

1. 花枝丸洗净、擦干水分，然后沾匀打好的蛋黄，再沾匀干面粉备用。
2. 炸油 1 锅烧热，放入花枝丸炸成金黄色后即可捞起。
3. 食前蘸椒盐或番茄酱均可。



柴鱼带芽汤

材料：

柴鱼片 4 大匙、虾米 1 大匙、海带芽 150 克。

调味料：

①盐 $1\frac{1}{2}$ 小匙、绍兴酒 1 小匙。

②葱花 1 大匙、麻油 1 小匙。

做法：

1. 虾米洗净，用 1 碗清水（或高汤）泡软。
2. 海带芽洗去盐分，用清水浸泡 20 分钟捞出，挤去水分并切成小段。
3. 5 碗清水（或高汤）入锅，放下柴鱼片和虾米（带浸汁）煮滚，再改用小火熬煮 15 分钟。
4. 放入海带芽和①料，再滚起后熄火，放入②料即可供食。





回锅肉

材料：

猪肉 225 克、青椒 2 个、青蒜 2 支、
高汤 1 大匙。

调味料：

甜面酱 2 大匙、辣豆瓣酱 1 大匙、
糖 1 小匙。

做法：

1. 猪肉洗净，整块入冷水煮约 20 分钟，用筷子试插，如无血水渗出即已熟透，捞出待冷后切成薄片。
2. 青椒洗净、去蒂去籽，切成 2 厘米见方块；青蒜去干皮、切段。
3. 炒锅入油 3 大匙，先下肉片爆炒，见肥肉部分收缩，再入青椒拌炒数下，先行盛出。
4. 用锅中余油将甜面酱、豆瓣酱炒香，加入高汤、糖炒匀，再倒回肉片、青椒一起翻炒，起锅前加青蒜同炒，待香味散出即可装盘。



干煸四季豆

材料：

四季豆 600 克、绞肉 150 克、虾米 75 克、高汤 $\frac{1}{2}$ 碗、冬菜 1 大匙、葱 3 支、姜 4 片。

调味料：

①辣豆瓣酱 1 大匙、酱油 1 大匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、盐 $\frac{1}{2}$ 大匙、糖 $\frac{1}{2}$ 大匙、醋 $\frac{1}{2}$ 大匙。

麻油 1 小匙。

做法：

1. 四季豆摘去两端、抽去老筋、对折为两段，洗净沥干。
2. 虾米、冬菜均略洗切碎；葱和姜洗净，葱去根除老叶梗，姜去皮，皆切碎备用。
3. 锅中入油 4 碗，烧约五分热时，以中火炸干四季豆，捞起沥油。
4. 锅中留油 2 大匙，先爆葱、姜（留少许葱花），再放入绞肉、虾米、冬菜同炒，加高汤及①料炒一下，放入四季豆续炒待汁煸干，最后撒下葱花、淋下麻油拌匀即可。



姜汁小管

材料：

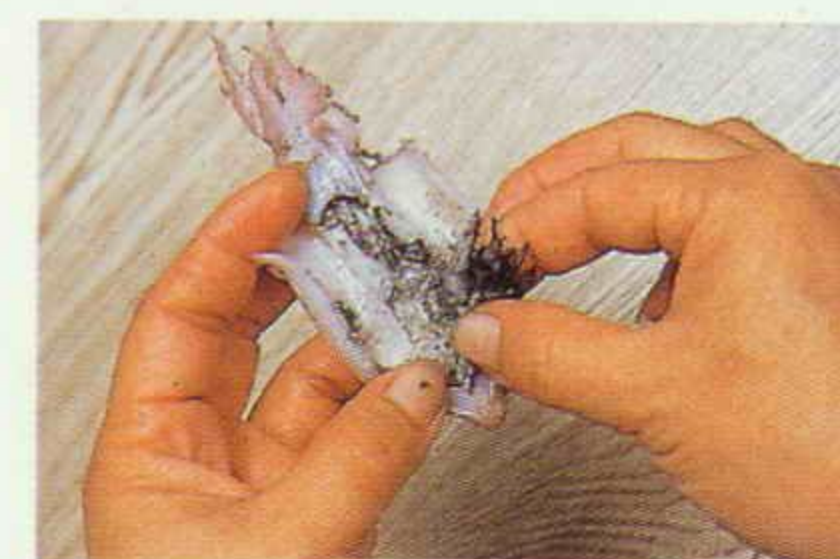
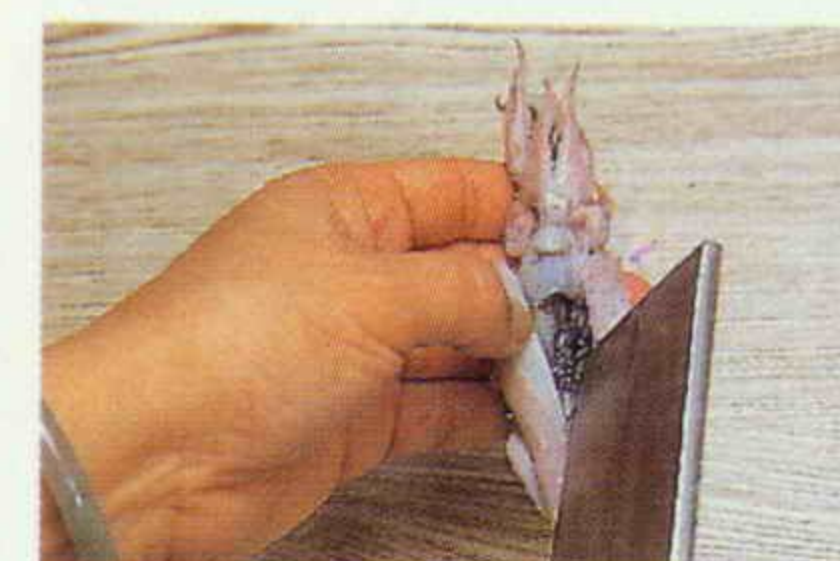
小管 300 克、姜丝 1 大匙。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 1 大匙、糖 $\frac{1}{2}$ 大匙、
酒 1 大匙。

做法：

1. 小管洗净后滴干水分。
2. 炒锅入油 3 大匙，先炒香姜丝，再放下小管炒 1 分钟左右加入调味料，将汁炒干后即可盛起食用。



丸子津菜汤

材料：

绞肉 225 克、大白菜 150 克、粉丝 1 把、高汤 6 杯。

调味料：

①盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、淀粉 2 小匙。

盐 1 小匙、麻油少许。

做法：

1. 绞肉与①料拌合均匀；白菜洗净，横切成 0.5 厘米宽条；粉丝用温水泡软，再浸入冷水中。
2. 清水煮滚，绞肉用拇指、食指挤出肉丸，用汤匙舀起投入沸水中，见肉丸变色浮起，即可捞出沥干。
3. 高汤煮开，放大白菜煮滚，待白菜变软再投入粉丝，煮至粉丝呈透明时，放入肉丸同煮，再滚时加盐，即可盛盘供食。上桌前淋上麻油。





三杯鸡

材料：

鸡腿 3 只、黑麻油 6 大匙、老姜末
2 大匙。

调味料：

酱油 $\frac{1}{2}$ 碗、酒 $\frac{1}{2}$ 碗。

做法：

1. 鸡腿洗净切大块。
2. 炒锅用中火放入黑麻油，立刻放下老姜爆香，再放入切好的鸡块及调味料，拌炒后加盖焖煮 5 分钟即可供食。





烩油菜花

材料：

油菜花 600 克、姜末 ½ 大匙。

调味料：

淀粉水 2 大匙。

① 盐 1 小匙、糖 1 小匙、酒 ½ 大匙。

做法：

1. 油菜花去老残部分，洗净、切段，放入滚水中煮 ½ 分钟后捞起，立刻放入冷水浸凉，再捞出沥干。
2. 炒锅入油 4 大匙，将姜末炒香，放入油菜花约炒 1 分钟，再加入清水 ⅓ 碗和 ① 料，待滚起倒下淀粉水勾芡即可。





鱼香茄子

材料：

茄子 450 克、绞肉 120 克。

调味料：

- ① 蒜末 2 小匙、姜末 2 小匙、葱花 2 小匙、辣肉瓣酱 1 小匙。
② 盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、醋 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 1 小匙、酱油 1 大匙、高汤 $\frac{1}{4}$ 杯。
淀粉水 1 小匙、麻油 1 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：

1. 将茄子切成 5 厘米长段；绞肉与①料混合成鱼香料备用。
2. 油 $\frac{1}{2}$ 杯入锅烧热，放入茄子翻炒 5 分钟至软，盛起。
3. 锅中留下 1 大匙油，放入鱼香料翻炒至绞肉变色，再加入②料及茄子，待滚后转至中火，盖上锅盖焖 1 分钟。
4. 用淀粉水勾芡，撒上麻油及胡椒粉即可。





番茄蛋花汤

材料：

番茄 2 个、蛋 2 个。

调味料：

盐、鸡晶各 1 小匙。

做法：

1. 番茄切块，蛋打成蛋汁备用。
2. 水 4 杯煮沸，放入盐、鸡晶及番茄块，至水再沸时淋下蛋汁即可。

苦瓜排骨

材料：

猪肉排 300 克、苦瓜 600 克、葱 2 支、姜 3 片、蒜头 1 瓣、豆豉 40 克、淀粉 $\frac{1}{4}$ 小匙。

调味料：

- ① 盐 1 小匙、清水 1 大匙。
- ② 盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 1 小匙、糖 1 小匙、蚝油 1 小匙、胡椒粉少许。
- ③ 淀粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、清水 1 大匙。

做法：

1. 肉排切成 $3 \times 1.5 \times 1.5$ 厘米块，加淀粉拌匀。
2. 苦瓜剖成两半去籽，再切半成长条形，分别斜切成 2 厘米长的块状，加①料抓匀，腌置 30 分钟后，泡于清水中洗去盐分。
3. 葱切 2 厘米小段；姜、蒜、豆豉切碎备用。
4. 炒锅入油 6 大匙烧热后，放入姜、蒜、豆豉炒香，再放排骨和苦瓜用中火炒 4~5 分钟，加 $1 \frac{1}{2}$ 杯清水和②料拌炒后，以慢火盖锅焖煮 20 分钟，待排骨熟透、苦瓜黏稠时浇上③料勾芡，放入葱段略炒即可盛起。





酱爆青椒

材料：

甜椒 4~5 个、高汤 3 大匙。

①蒜末 ½ 大匙、葱花 ½ 大匙。

调味料：

②豆瓣酱 2 大匙、红椒末 ⅓ 大匙、糖 ½ 大匙、酱油 1 大匙。

淀粉水 1 大匙。

做法：

1. 甜椒洗净，切去蒂尾和籽囊，再切成大片。
2. 起油锅入油 4 大匙，放入①料炒香，再加入拌匀的②料炒香。
3. 放入青椒，用大火翻炒 1 分钟，淋下淀粉水勾芡略滚即可盛食。





炒芙蓉蟹茸

材料：

熟蟹肉 $\frac{1}{2}$ 碗、蛋清 8 个、葱花 $\frac{1}{2}$ 大匙。

调味料：

胡椒 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 1 小匙、盐少许。

做法：

1. 蟹肉用清水冲洗干净，捞起滴干水分。
2. 蛋清仔细打匀，加入蟹肉、葱花及所有调味料搅拌均匀。
3. 炒锅入油 $\frac{1}{2}$ 杯至温热，倒入蟹肉料，用中火慢慢铲起蛋汁并略为翻动，使蛋汁凝而不硬，至蛋汁全部凝起后即可盛起。





紫菜汤

材料：

紫菜 1 张、葱花 1 大匙。

调味料：

盐 1 小匙。

做法：

1. 大汤碗 1 个，放下葱花及盐。
2. 紫菜 1 张卷折成小宽条，用剪刀剪成小碎块入汤料碗中。
3. 将清水煮滚冲入碗中即可。





帝豆牛肉

材料：

牛腱 600 克、皇帝豆 400 克、葱 2 支、姜 5 片、辣椒 1 支。

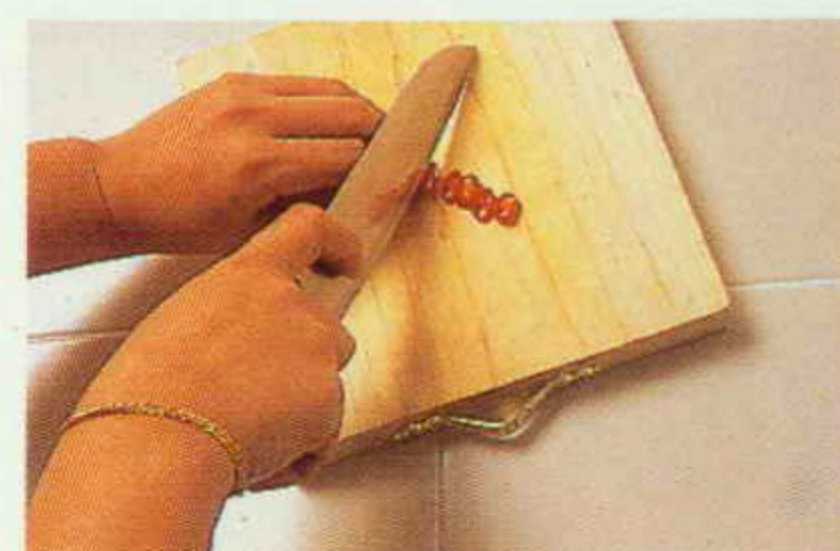
调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙。

① 酱油 2 大匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、冰糖 $\frac{1}{2}$ 大匙、酒 1 大匙、牛膝草 $\frac{1}{3}$ 小匙、五香粉 $\frac{1}{3}$ 小匙。

做法：

1. 葱切段，辣椒切环状备用。
2. 牛腱切成小块，先用沸水烫去血水，再重新换上清水，加入葱段、姜片及①料，用快锅以中火煮 30 分钟，取出葱段及姜片。
3. 取一耐热袋，放入清淨之皇帝豆和盐，入微波炉以强微波煮 6 分钟。
4. 将皇帝豆及辣椒加入牛腱锅中，用大火煮至汤汁收干即可。





粉丝烩白菜

材料：

大白菜 1 棵、粉丝 1 把、红烧肉汤 3 杯。

做法：

1. 白菜叶片剥下冲洗干净，切成 5 厘米见方块；粉丝用温水泡软。
2. 炒锅入油 2 大匙烧热，白菜放入煸炒，见白菜稍软，再加入红烧肉汤及粉丝同烩，并转小火焖煮，至汤汁稠浓即可。



清蒸尼罗河红鱼

材料：

尼罗河红鱼 1 条(约 1200 克)、葱丝 2 大匙、姜丝 2 大匙。

调味料：

酱油 2 大匙、盐 $\frac{1}{3}$ 小匙、糖 $\frac{1}{3}$ 小匙、清水 $\frac{1}{2}$ 碗、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 鱼去鳞及内脏洗净。
2. 蒸锅水煮滚,放进鱼加盖用大火滚煮 5~8 分钟,然后熄火继续焖 5 分钟,取出鱼,倒去鱼盘中汤汁。
3. 炒锅入油 4 大匙,倒下葱、姜丝和所有调味料快炒,滚 $\frac{1}{2}$ 分钟后盛起淋在鱼身上即可。





青菜豆腐汤

材料：

豆腐 1 块、小白菜 120 克。

调味料：

盐 1 小匙、麻油 1 小匙。

做法：

1. 豆腐洗净切片，小白菜摘去老叶子后洗净切段。
2. 煮锅放入水和豆腐煮滚后，再加入小白菜和盐，加盖煮滚即可熄火，开盖滴下麻油即可供食。

